



Rotkohl-Nudelauflauf

Zutaten:

1/2 Rotkohl
1 Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
ca 200 ml Wasser
ca 80 g Spiralnudeln (Dinkel,
ungekocht)
150 g geriebener Käse
Kokosöl
Italian Allrounder (Just Spices)

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Rotkohl in Streifen schneiden. Zwiebel und Rotkohl in der Pfanne in etwas Kokosöl anbraten, bis die Rotkohlstreifen weicher sind.
Dann die gehackten Tomaten und Wasser zugeben. Kräftig würzen und mit den trockenen Nudeln in der Pfanne mischen. Dann die Nudeln gemischt mit Soße in die Auflaufform geben und mit Käse bestreuen.
Im Ofen bei 180 Grad ca 25 Minuten backen.





Kürbis-Lauch-Eintopf mit Bohnen

Zutaten:

1 Hokkaido
1 Lauch
1 Zwiebel
1 Glas weiße Bohnen
500 ml Wasser
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hokkaido entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden.
Zwiebel würfeln und Lauch in Ringe schneiden.

Zwiebel, Kürbis und Lauch kurz in einem Topf mit etwas Öl anbraten und dann mit Wasser aufgießen.
Gemüsebrühe dazu geben und köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Nach Belieben die Suppe cremig pürieren, ansonsten gerne stückig lassen.

Zum Schluss die Bohnen durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Als Einlage zur Suppe geben.
Gfls. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Spinat-Bolognese mit Kichererbsennudeln

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Räuchertofu
1 Dose gehackte Tomaten
450 g TK Blattspinat
Kräutersalz, Pfeffer
italienische Kräuter
100 g Kichererbsennudeln

Zubereitung:

Nudeln in Wasser weich kochen. Räuchertofu mit den Händen fein zerbröseln.
Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und zusammen mit dem zerbröselten Räuchertofu in der Pfanne mit etwas Kokosöl anbraten.

Gefrorenen Spinat und gehackte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern mischen.
Bei geschlossenem Deckel für ein paar Minuten köcheln lassen. Sobald der Spinat voll aufgetaut ist, ist die Soße fertig.





Grünkern-Bohnen-Salat

Zutaten:

1 Tasse Grünkern
450 g TK grüne Bohnen
100 g Cocktailtomaten
frische Petersilie
Salz, Pfeffer
Olivenöl
weißer Balsamico

Zubereitung:

Grünkern kochen. Kurz vor Ende der Kochzeit gefrorene grüne Bohnen zugeben und kurz mit kochen.
Gemeinsam abgießen, halbierte Cocktailtomaten und frische Petersilie dazu geben.
Mit Olivenöl, Balsamico und Gewürzen mischen.





Rotkohl-Salat

Zutaten:

1/2 Rotkohl
1 Birne
1 Handvoll Walnüsse
1/2 Bund Petersilie
Olivenöl
Zitronensaft
Kräutersalz
Balsamicocreme

Zubereitung:

Rotkohl in groben Stücken in den Multizerkleinerer geben und zu feinen Stücken häckseln.
Birne in kleine Würfel schneiden, Petersilie grob zerkleinern und zum Rotkohl geben.
Olivenöl, Saft 1/2 Zitrone und Balsamicocreme dazu geben und mit Kräutersalz würzen. Alles gut miteinander mischen.

